Niveau(x) d'enseignement : 4 Numéro EDUQ : 9170960
Centre d'intérêt : 620

L'Alimentation au Québec : voies d'action pour le milieu scolaire : guide d'activités : 2e année du secondaire : économie familiale. -- [Québec] : Ministère de l'agriculture, des pêcheries et de l'alimentation, Direction de la commercialisation, [1988?].
55 p. ; 28 cm.

Titre de la couv.

ISBN 2-550-18103-4

Vedette(s)-secondaire(s) : Québec (Province). Ministère de l'agriculture, des pêcheries et de l'alimentation. Direction de la commercialisation

Descripteur(s) : Alimentation • Education alimentaire • Habitudes alimentaires • Activité d'apprentissage • Guide de l'enseignant • Secondaire (Ordre d'enseignement)

Ce guide est adapté à des objectifs intermédiaires du programme d'études "Economie familiale 2e année du secondaire". Il vise à favoriser l'atteinte de ces objectifs en favorisant une approche pédagogique qui rejoint l'élève en lui proposant des activités d'apprentissage signifiantes et à sensibiliser les élèves et les enseignants à l'utilisation des produits bio-alimentaires québécois. Il contient une fiche pédagogique qui présente les diverses informations concernant l'activité sous forme de tableau: titre de l'activité, durée, relation avec les autres programmes, objectifs, attitudes visées, habiletés et éléments d'apprentissage, matériel, notes pédagogiques, mise en situation, déroulement, intégration et évaluation. On y trouve en outre les divers textes et documents nécessaires à la réalisation de l'activité.

Type de document :

# L'ALIMENTATION AU QUÉBEC

## VOIES D'ACTION POUR LE MILIEU SCOLAIRE

GUIDE D'ACTIVITÉS
2e année du Secondaire
ÉCONOMIE FAMILIALE

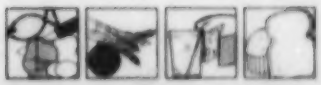
Québec

Dépôt légal
Bibliothèque nationale – 3e trimestre 1988
ISBN : 2-550-18103-4

9170960

Pour éviter d'alourdir le texte, nous nous conformons dans le présent document à la règle de grammaire qui permet d'utiliser le masculin avec une valeur neutre lorsque l'on parle d'une manière générale. Par exemple, il est clair que lorsqu'il est question de «l'enseignant», ce masculin inclut un enseignant de l'un ou l'autre sexe.

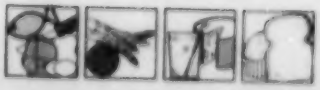
**L'auteur autorise la reproduction de ce document.**



CADRE
CENTRE DE DOCUMENTATION
1940, BOUL. HENRI-BOURASSA EST
MONTRÉAL H2B 1S2

# Table des matières


| | Page |
|---|---|
| Introduction | 7 |
| Développement de l'activité d'apprentissage | 8 |
| Informations préalables à la réalisation de l'activité | 9 |
| Informations relatives à l'activité proprement dite | 11 |
| **Activité :** PASSEPORT-ALIMENTATION | 13 |
| Fiche pédagogique | 15 |
| Document 1 : Texte d'appoint | 17 |
| Document 2 : Mon guide alimentaire | 23 |
| Document 3 : Études de cas | 27 |
| Document 4 : Évaluation de mon menu | 45 |
| Document 5 : Quiz | 49 |
| Annexe | 55 |

# Introduction

Le matériel d'appoint est adapté à des objectifs intermédiaires du programme d'études **«Économie familiale 2e année du secondaire»**. Il a pour but de mettre à la disposition des enseignants des fiches pédagogiques leur permettant à la fois de favoriser la réalisation des objectifs du programme d'études et d'introduire des informations relatives aux produits bio-alimentaires[1] québécois.

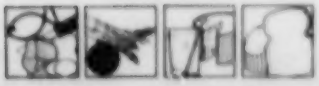
Ce matériel d'appoint poursuit deux objectifs :

- favoriser l'atteinte des objectifs du programme d'études par une approche pédagogique rejoignant l'élève en lui proposant des activités d'apprentissage signifiantes ;
- sensibiliser les élèves et les enseignants à la consommation des produits bio-alimentaires québécois.

Selon les besoins et les caractéristiques du milieu scolaire, il revient à l'enseignant de modifier ou d'adapter les activités d'apprentissage proposées.

Ce guide d'activités a été préparé par le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec dans le cadre du programme d'activités en milieu scolaire, un des éléments appuyant le document d'orientation «L'alimentation au Québec ; voies d'action pour le milieu scolaire».

1. *Produit bio-alimentaire : tout organisme vivant élevé, récolté, capturé, transformé ou conditionné à des fins de consommation alimentaire.*



# Développement de l'activité d'apprentissage

Le développement de l'activité d'apprentissage est réalisé selon la séquence suivante : mise en situation, déroulement et intégration de la démarche d'apprentissage et de la démarche pédagogique. « La démarche d'apprentissage se définit comme un processus de croissance et de changement vécu par l'élève... »[1] alors que « la démarche pédagogique est l'activité de l'enseignant qui guide l'élève dans sa démarche d'apprentissage. »[1]

1. *Ministère de l'Éducation,* ***L'apprentissage, l'enseignement et les nouveaux programmes d'études.*** *Québec, 1984, page 9, (code : 16-000-18)*

# Informations préalables à la réalisation de l'activité

Ces informations sont contenues dans la première partie de la fiche pédagogique. Elles présentent un rappel des éléments du programme d'études qui font l'objet de l'activité comme le thème, l'année, l'objectif terminal ainsi que les objectifs intermédiaires, les attitudes visées, les habiletés et les éléments d'apprentissage. Sont aussi inclus dans cette partie le numéro de l'objectif du programme d'études, le titre de l'activité, sa durée et sa relation avec les autres programmes. Toutes ces informations apparaissent sous la forme d'un tableau :

<table>
<tr><td colspan="2">THÈME:<br>TITRE DE L'ACTIVITÉ:<br>DURÉE:</td><td>OBJECTIFS</td></tr>
<tr><td>OBJECTIFS TERMINAUX</td><td rowspan="4">ÉLÉMENTS D'APPRENTISSAGE</td><td>PROGRAMME D'ÉTUDES<br><br>ANNÉE _____</td></tr>
<tr><td>OBJECTIFS INTERMÉDIAIRES</td><td rowspan="3">RELATIONS AVEC LES AUTRES PROGRAMMES</td></tr>
<tr><td>ATTITUDE VISÉE<br><br>HABILETÉ</td></tr>
</table>

Ainsi, tout au long du déroulement de l'activité, l'enseignant devra avoir comme préoccupation l'atteinte des objectifs poursuivis par l'activité d'apprentissage. L'activité doit donc être considérée non pas comme une fin en soi mais comme un moyen de parvenir, globalement ou en partie, à la réalisation par les élèves de l'objectif terminal visé par le programme.

Dans la section «matériel», on retrouve la liste des outils dont l'élève et l'enseignant pourront avoir besoin lors de la réalisation de l'activité.

La partie «notes pédagogiques» propose à l'enseignant des informations pour l'élève et pour lui-même à propos de préalables ou de comportements à adopter pour la réalisation de l'activité.

Finalement, «la mise en situation» propose à l'enseignant une démarche qui pourra susciter la motivation de l'élève pour qu'il s'engage dans l'activité proposée.

| MATÉRIEL | NOTES PÉDAGOGIQUES |
|---|---|
| | |
| **MISE EN SITUATION** | |
| | |

# Informations relatives à l'activité proprement dite

À cette étape, l'élève et l'enseignant peuvent procéder à la réalisation de l'activité proposée pour les objectifs à l'étude.

À cette fin, la deuxième page de la fiche pédagogique présente «le déroulement» de l'activité suggérée, c'est-à-dire toutes les étapes à effectuer pour réaliser l'activité. La section «intégration» aide l'élève à prendre conscience du développement de ses attitudes, de ses habiletés et de ses connaissances.

Finalement, «l'évaluation» comporte quatre (4) éléments:

Objet d'évaluation

- L'objet d'évaluation est un élément sur lequel une attention particulière est portée (connaissance, habileté, attitude).

Mesure

- Par observation, questionnement ou autres procédés, l'enseignant analyse et établit des relations entre les aspects de l'apprentissage ou du développement de l'élève.

Jugement

- À cette étape, l'enseignant peut émettre une opinion sur l'état de l'apprentissage afin de prendre une décision sur l'action à mener.

Décision

- La décision consiste à faire les meilleurs choix possibles à la suite du jugement qui vient d'être porté. Selon le jugement rendu, il faudra décider de faire un retour sur l'activité ou de proposer une activité supplémentaire ou bien de passer à un autre objectif.

## Modèle d'une fiche pédagogique

Informations préalables
à la réalisation de l'activité

Informations relatives
à l'activité proprement dite

## Activité

# Passeport-alimentation

# FICHE PÉDAGOGIQUE

**THÈME:** *L'équilibre alimentaire quotidien* **DURÉE:** *2 heures*

**TITRE DE L'ACTIVITÉ:** *Passeport-alimentation*

**OBJECTIFS**
*2.2 - 2.6 - 2.7*

## OBJECTIFS TERMINAUX

*2.2 Classifier des aliments selon les groupes reconnus en alimentation.*

*2.6 Indiquer les portions quotidiennes recommandées pour chacun des groupes d'aliments.*

*2.7 Composer des menus quotidiens équilibrés.*

## OBJECTIFS INTERMÉDIAIRES

*2.2.1, 2.2.2, 2.6.1, 2.6.2, 2.6.3, 2.6.4, 2.6.5 2.7.1, 2.7.2, 2.7.3, 2.7.4*

## ATTITUDE VISÉE

*Sensibilisation à la consommation de produits du Québec et à la saine alimentation.*

## HABILETÉ

*Capacité d'identifier la grosseur et le nombre de portions recommandés pour chacun des groupes d'aliments.*

## ÉLÉMENTS D'APPRENTISSAGE

*Groupes d'aliments*

*Exemples de grosseur de portion pour :*

- *le lait et les produits laitiers*
- *le pain et les céréales*
- *les fruits et les légumes*
- *la viande et ses substituts*

*Nombre de portions recommandées pour :*

- *le lait et les produits laitiers pour les adolescents : 3 à 4 portions*
- *le pain et les céréales : 3 à 5 portions*
- *les fruits et les légumes : 4 à 5 portions*
- *la viande et ses substituts : 2 portions*

## PROGRAMME D'ÉTUDES

*Économie familiale*

*ANNÉE :* 2e

## RELATIONS AVEC LES AUTRES PROGRAMMES

*Biologie*

*Formation personnelle et sociale*

*Français*

*Mathématique*

## MATÉRIEL

*Manuel du Guide alimentaire canadien*

*Documents 1-2-3-4-5*

*Rétroprojecteur (facultatif)*

*Aliments réels ou en reproduction (carton ou caoutchouc)*

*Divers formats de contenants individuels (lait, yogourt, céréales, jus)*

*Ustensiles pour mesurer*

*Passeport-alimentation*

*Corrigé des exercices*

## NOTES PÉDAGOGIQUES

**Pour l'élève :** *il doit connaître le nombre et la grosseur de portions recommandés quotidiennement pour les adolescents dans chacun des 4 groupes d'aliments du Guide alimentaire canadien.*

**Pour l'enseignant :** *faire en sorte que les élèves connaissent les aliments appartenant aux divers groupes alimentaires.*

## MISE EN SITUATION

*Expliquer aux élèves le Guide alimentaire canadien à l'aide du document 1*

*Demander aux élèves de compléter la feuille « Mon guide alimentaire » (document 2)*

*L'enseignant peut remettre à l'élève une copie du document 1 ou encore projeter à l'aide d'un document transparent et d'un rétroprojecteur les feuilles du document 2*

*Proposer aux élèves une démonstration des portions recommandées pour chaque groupe à partir d'aliments réels, cartonnés, en caoutchouc ou en photos (annexe)*

# FICHE PÉDAGOGIQUE

## DÉROULEMENT

*Inviter les élèves à évaluer, seuls ou en équipe, un ou plusieurs menus proposés (document 3)*

*Faire compléter par l'élève le document 3 selon les directives*

*Faire évaluer l'alimentation de chaque élève à l'aide du document 4*

*Faire identifier par les élèves les aliments qui sont récoltés, transformés ou conditionnés dans la région. Au besoin, l'enseignant pourra obtenir de l'information à ce sujet à la Direction régionale du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation*

## OBJECTIFS

*2.2 - 2.6 - 2.7*

## ÉVALUATION

OBJET D'ÉVALUATION

*Connaissance du nombre et de la grosseur des portions d'aliments pour chacun des groupes alimentaires*

MESURE

*Calcul du nombre et de la grosseur des portions*

JUGEMENT

- *Satisfaisant*
- *Insatisfaisant*

DÉCISION

- *Passer à l'étape intégration*
- *Réaliser l'activité complémentaire (document 5)*

## INTÉGRATION

*Distribuer à chacun des élèves un passeport-alimentation*

*Demander aux élèves de compléter le passeport-alimentation et de calculer la cote-alimentation*

OBJET D'ÉVALUATION

*Connaissance du nombre et de la grosseur des portions recommandés par le Guide alimentaire canadien pour chacun des groupes d'aliments*

MESURE

*Calcul de la cote-alimentation*

JUGEMENT

- *Satisfaisant*
- *Insatisfaisant*

DÉCISION

- *Objectif suivant*
- *Réaliser l'activité complémentaire*

# **Document 1** — Texte d'appoint

Les aliments qui fournissent les éléments nutritifs nécessaires à la santé et à la croissance sont réunis en quatre groupes. On doit consommer une quantité minimale d'aliments dans chacun de ces groupes pour satisfaire les besoins nutritionnels quotidiens.

Voici les groupes du Guide alimentaire canadien :

## Lait et produits laitiers

Consommer entre 3 et 4 portions par jour.

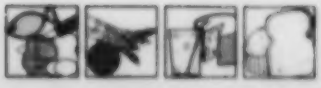
Quelques exemples d'une portion :

- 250 ml (1 tasse) de lait
- 175 ml (¾ tasse) de yogourt
- 45 g (1 ½ oz) de fromage cheddar ou de fromage fondu en tranches
- 375 ml (1 ½ tasse) de crème glacée

La grosseur des portions pour les aliments du groupe lait et produits laitiers est basée sur la teneur en calcium de 250 ml (1 tasse) de lait, soit environ 300 mg de calcium. Il faut environ 375 ml (1 ½ tasse) de crème glacée pour fournir cette quantité de calcium. Cette portion apporte environ 3 fois plus d'énergie (calories ou kilojoules) que la portion de lait en raison du sucre et du gras qu'on y retrouve.

***Saviez-vous que ... ?***

*L'industrie laitière est l'activité économique la plus importante pour l'agriculture québécoise avec ses 16 500 producteurs et une production annuelle d'environ 3 milliards de litres de lait. Une partie de cette production répond à tous nos besoins en lait de consommation, c'est-à-dire le lait que l'on boit couramment. L'autre partie, appelée lait de transformation, sert à la fabrication d'excellents produits laitiers québécois tels le fromage, le yogourt, la crème glacée, la poudre de lait et le beurre.*



## Viande, poisson, volaille et substituts

Consommer 2 portions par jour.

Quelques exemples d'une portion :

- 60 à 90 g (2 à 3 oz) de viande maigre (porc, bœuf, veau, etc.), de poisson, de volaille ou de foie (abats), après cuisson
- 60 ml (4 c. à table) de beurre d'arachide
- 250 ml (1 tasse) de pois secs, de fèves sèches ou de gourganes sèches, après cuisson
- 125 ml (½ tasse) de noix ou de graines
- 60 g (2 oz) de fromage cheddar, brick ou mozzarella
- 125 ml (½ tasse) de fromage cottage
- 2 œufs

Dans le Guide alimentaire canadien, le fromage cheddar figure à la fois dans le groupe lait et produits laitiers et dans le groupe viande, poisson, volaille et substituts. Si on a consommé suffisamment de lait et de produits laitiers, une portion supplémentaire de fromage peut être considérée comme substitut de la viande. Comme remplacement de la viande, la portion de fromage est de 60 g (2 oz) alors qu'elle est de 45 g (1½ oz) comme produit laitier.

Les viandes fumées et les autres charcuteries sont des aliments pratiques. Toutefois, en raison de leur teneur en gras, en sel et en additifs, on recommande de les utiliser avec modération et de limiter leur consommation à deux portions par semaine.

***Saviez-vous que ... ?***

*L'agriculture québécoise est principalement axée sur la production d'origine animale, dont le porc, le bœuf, le veau, le poulet et les œufs. Au Québec, en 1986, le secteur du bœuf, du porc et de la volaille a généré un revenu de plus de 1,3 milliard $. Pour cette même période, nos poules ont pondu environ 70 millions de douzaines d'œufs de consommation.*

## Pains et céréales

Consommer 3 à 5 portions par jour, de préférence à grains entiers.

Quelques exemples d'une portion :

- 1 tranche de pain
- 125 ml (1/2 tasse) de céréales cuites
- 175 ml (3/4 tasse) de céréales prêtes à servir
- 1 petit pain ou muffin
- 125 à 175 ml (1/2 à 3/4 tasse) de riz, de macaroni, de spaghetti ou de nouilles, après cuisson
- 1/2 pain à hamburger ou pain à hot-dog
- 1/2 gros pain pita

Il est à noter que les gâteaux, les biscuits, les pains éclair, les beignets et les croûtes de tartes, bien qu'ils contiennent les éléments nutritifs de la farine ou des céréales utilisées dans leur préparation, apportent aussi des graisses et du sucre en surplus. C'est pourquoi ces aliments devraient être consommés avec modération, en sus des recommandations de base, surtout pour répondre à des besoins énergétiques additionnels.

Il est important pour l'organisme humain que certaines portions consommées du groupe pains et céréales soient à grains entiers. Cela amène un apport plus élevé en fibres alimentaires facilitant le fonctionnement des intestins. Certaines céréales prêtes à servir, même si elles sont additionnées de vitamines, ne sont pas de bons choix en raison de leur forte teneur en sucre. Aussi recommande-t-on de choisir les céréales à grains entiers, enrichies et non sucrées.

***Saviez-vous que ... ?***

*Au Québec, on compte quatre (4) minoteries qui sont toutes situées dans la région de Montréal. Elles utilisent 650 000 tonnes de blé pour produire 480 000 tonnes de farine.*

*De tous les Canadiens, ce sont les Québécois qui consomment le plus de pain blanc tranché ; toutefois la consommation de pain à grains entiers ou de spécialité tend à augmenter.*

## Fruits et légumes

Consommer 4 à 5 portions, dont au moins 2 légumes.

Quelques exemples d'une portion:

- 125 ml (½ tasse) de légumes ou de fruits frais, congelés ou en conserve, tels que les fraises, les bleuets, les framboises, le brocoli, le chou-fleur, les épinards, les haricots, etc.
- 125 ml (½ tasse) de jus frais, congelé ou en conserve tel le jus de pomme
- 1 pomme de terre, carotte, bâtonnet de céleri, tomate, pomme, de grosseur moyenne

En raison de leur teneur en fibres alimentaires, on recommande que certaines portions du groupe fruits et légumes soient consommées crues. Il est à remarquer que les confitures et les gelées ne font pas partie de ce groupe à cause de leur teneur élevée en sucre. Sont également exclues les boissons à saveur de fruits.

***Saviez-vous que ... ?***

*Au Québec, malgré notre climat, les productions végétales sont assez nombreuses. Mentionnons, par ordre d'importance, la pomme de terre, les autres légumes, la pomme et les petits fruits (fraises, framboises et bleuets). Les producteurs se sont regroupés en associations ou compagnies pour faciliter la mise en marché de leurs produits. Parmi eux, on retrouve Pomexper pour la pomme et Pomexpan pour la pomme de terre.*

## Renseignements supplémentaires

### Et l'énergie?

Les grosseurs de portions sont basées sur des quantités définies d'éléments nutritifs que chaque groupe alimentaire apporte à l'organisme humain. Par ailleurs, les besoins énergétiques peuvent varier selon l'âge, le sexe et l'activité physique. Les quantités d'aliments recommandées dans le Guide alimentaire canadien fournissent entre 4 000 et 6 000 kilojoules (entre 1 000 et 1 400 kilocalories). Pour un apport énergétique plus élevé, on peut augmenter le nombre et la grosseur de portions des aliments des différents groupes du Guide ou ajouter d'autres aliments.

### Un nutriment méconnu

L'eau est essentielle à la nutrition. En plus de transporter les éléments nutritifs dans le tube digestif, le sang et les cellules, elle facilite la régulation de la température corporelle et l'élimination des déchets de l'organisme. Aussi recommande-t-on une consommation quotidienne de 1 litre de liquide, pris sous diverses formes (eau nature, jus, lait ...).

**Où se cachent le gras et le sucre?**

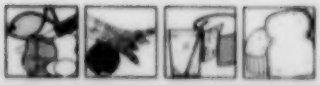
Le mode de préparation ne modifie pas la nature première d'un aliment, mais peut rendre l'aliment moins recommandable sur le plan de la santé. Par exemple, les matières grasses ajoutées pendant la préparation ou au moment de la consommation augmentent la valeur énergétique (calories ou kilojoules) sans augmenter la qualité nutritive. Puisqu'une consommation élevée de matières grasses est associée à certains problèmes de santé, il faut donc veiller à ne pas en abuser et surtout choisir des aliments moins gras. Il en va de même pour le sucre que l'on retrouve naturellement dans les aliments, parfois sous forme concentrée, ou qui est ajouté lors de leur transformation ou leur fabrication. Glucose, sucrose, fructose, dextrose, glucides, hydrates de carbone, miel, sirop, cassonade... sont autant d'expressions désignant des sucres dans les aliments. Bien lire les étiquettes et apprendre à reconnaître les aliments très sucrés. À cet égard, pour favoriser des habitudes alimentaires plus saines, le Guide alimentaire canadien recommande de choisir de préférence des aliments qui contiennent peu de gras, de sucre et de sel et de limiter leur quantité dans les préparations culinaires. Cette recommandation est particulièrement importante pour les jeunes qui ont tendance à choisir des collations peu nutritives et très sucrées.

**Et les autres aliments?**

Certains aliments consommés couramment, même s'ils ajoutent de la saveur et de la variété aux repas, ne sont pas des sources importantes d'éléments nutritifs et n'appartiennent à aucun groupe. Parmi ces aliments, on retrouve notamment les bonbons et les sucreries, le thé, le café, les tisanes, les boissons gazeuses et alcooliques, les confitures, les gelées, les sauces à salade, la mayonnaise, les vinaigrettes, les condiments, les amuse-gueule, la margarine, le beurre. Tous ces aliments peuvent être consommés avec modération en autant qu'ils ne remplacent pas les aliments recommandés par le Guide alimentaire canadien.

**Quand manger?**

Enfin, notons que le Guide alimentaire canadien n'offre aucune précision sur le nombre exact et l'heure des repas et des collations. Répartir la consommation d'aliments au cours de la journée en trois repas équilibrés et des collations nutritives est un excellent moyen de s'assurer d'une alimentation saine et d'un approvisionnement plus constant d'énergie et de nutriments. Manquer des repas, par exemple le déjeuner, et compenser par une plus forte consommation d'aliments à un repas subséquent ne permet pas de tirer le meilleur parti possible de la valeur énergétique et nutritive des aliments.



# Document 2 — Mon guide alimentaire

En te référant aux recommandations du Guide alimentaire canadien, **complète** ce guide qui a été préparé spécialement pour toi. Il te propose le nombre et la grosseur des portions que tu devrais consommer quotidiennement dans les 4 groupes alimentaires. Il t'offre, entre autres, des suggestions d'aliments produits au Québec.

Note bien que chaque groupe alimentaire est représenté par un symbole particulier.

## Lait et produits laitiers: ○

____ portions

Prends du lait écrémé, partiellement écrémé ou entier, du lait de beurre, du lait en poudre ou évaporé, comme boisson ou comme ingrédient principal dans d'autres plats. Tu peux également remplacer le lait par du fromage ou du yogourt.

Quelques exemples d'une portion :

____ ml (1 tasse) de lait
____ ml (¾ tasse) de yogourt
____ g (1 ½ oz) de fromage cheddar ou de fromage fondu en tranches
____ ml (1 ½ tasse) de crème glacée

## Viande, poisson, volaille et substituts: △

____ portions

Quelques exemples d'une portion :

____ à 90 g (2 à 3 oz) de viande maigre (porc, veau, bœuf, etc.), de poisson, de volaille ou d'abats (foie, rognons), après cuisson.
____ ml (4 c. à table) de beurre d'arachide
____ ml (1 tasse) de pois secs, de fèves sèches ou de gourganes sèches, après cuisson.
____ ml (½ tasse) de noix ou de graines
____ g (2 oz) de fromage cheddar
____ ml (½ tasse) de fromage cottage
____ œufs

## Pains et céréales: □

____ portions à grains entiers ou enrichis.
Choisis des produits à grains entiers de préférence.

Quelques exemples d'une portion :

____ tranche de pain
____ ml (½ tasse) de céréales cuites
____ ml (¾ tasse) de céréales prêtes à servir
____ petit pain ou muffin
____ à 175 ml (½ à ¾ tasse) de riz, de macaroni, de spaghetti ou de nouilles, après cuisson
____ pain à hamburger ou pain à hot dog

**Fruits et légumes :** ○

____ portions

Inclure au moins ____ légumes

Mange des légumes et des fruits variés : cuits, crus ou leur jus. Choisis des légumes jaunes, verts ou verts feuillus.

Quelques exemples d'une portion :

____ ml (½ tasse) de légumes ou de fruits : frais, congelés ou en conserve (ex : fraise, bleuet, framboise, brocoli, chou-fleur, épinard, haricot, etc.)
____ ml (½ tasse) de jus : frais, congelé ou en conserve (ex : jus de pomme)
____ pomme de terre, carotte, bâtonnet de céleri, tomate, pomme ou morceau de cantaloup

Si la quantité d'aliments proposée par le Guide n'est pas suffisante pour tes besoins énergétiques, tu peux augmenter le nombre et la grosseur des portions d'aliments des différents groupes ou ajouter d'autres aliments. N'oublie surtout pas de varier les choix.

***Informations sur l'industrie bio-alimentaire***

1. *À quoi sert le lait de transformation ?*

_____

_____

2. *Nomme quatre (4) principales productions animales du Québec.*

_____

3. *Qu'est-ce qu'une minoterie ?*

_____

_____

4. *Nomme 5 légumes verts produits au Québec.*

_____

_____

# Document 2
## Corrigé de mon guide alimentaire

En te référant aux recommandations du Guide alimentaire canadien, **complète** ce guide qui a été préparé spécialement pour toi. Il te propose le nombre et la grosseur des portions que tu devrais consommer quotidiennement dans les 4 groupes alimentaires. Il t'offre, entre autres, des suggestions d'aliments produits au Québec.

Note bien que chaque groupe alimentaire est représenté par un symbole particulier.

### Lait et produits laitiers: ○

**3-4** portions

Prends du lait écrémé, partiellement écrémé ou entier, du lait de beurre, du lait en poudre ou évaporé, comme boisson ou comme ingrédient principal dans d'autres plats. Tu peux également remplacer le lait par du fromage ou du yogourt.

Quelques exemples d'une portion :

**250** ml (1 tasse) de lait

**175** ml (¾ tasse) de yogourt

**45** g (1 ½ oz) de fromage cheddar ou de fromage fondu en tranches

**375** ml (1 ½ tasse) de crème glacée

### Viande, poisson, volaille et substituts: △

**2** portions

Quelques exemples d'une portion :

**60** à 90 g (2 à 3 oz) de viande maigre (porc, veau, bœuf, etc.), de poisson, de volaille ou d'abats (foie, rognons), après cuisson.

**60** ml (4 c. à table) de beurre d'arachide

**250** ml (1 tasse) de pois secs, de fèves sèches ou de gourganes sèches, après cuisson.

**125** ml (½ tasse) de noix ou de graines

**60** g (2 oz) de fromage cheddar

**125** ml (½ tasse) de fromage cottage

**2** œufs

### Pains et céréales: □

**3-5** portions à grains entiers ou enrichis.
Choisis des produits à grains entiers de préférence.

Quelques exemples d'une portion :

**1** tranche de pain

**125** ml (1/2 tasse) de céréales cuites

**175** ml (3/4 tasse) de céréales prêtes à servir

**1** petit pain ou muffin

**125** à 175 ml (1/2 à 3/4 tasse) de riz, de macaroni, de spaghetti ou de nouilles, après cuisson

**1/2** pain à hamburger ou pain à hot dog

## Fruits et légumes: ○

**4-5** portions
Inclure au moins **2** légumes
Mange des légumes et des fruits variés : cuits, crus ou leur jus. Choisis des légumes jaunes, verts ou verts feuillus.

Quelques exemples d'une portion :

**125** ml (1/2 tasse) de légumes ou de fruits : frais, congelés ou en conserve (ex : fraise, bleuet, framboise, brocoli, chou-fleur, épinard, haricot, etc.)

**125** ml (1/2 tasse) de jus : frais, congelé ou en conserve (ex : jus de pomme)

**1** pomme de terre, carotte, bâtonnet de céleri, tomate, pomme ou morceau de cantaloup

Si la quantité d'aliments proposée par le Guide n'est pas suffisante pour tes besoins énergétiques, tu peux augmenter le nombre et la grosseur des portions d'aliments des différents groupes ou ajouter d'autres aliments. N'oublie surtout pas de varier les choix.

***Informations sur l'industrie bio-alimentaire***

1. *À quoi sert le lait de transformation ?*
   **À la fabrication de produits laitiers tels le fromage, le yogourt, la crème glacée, la poudre de lait et le beurre.**

2. *Nomme quatre (4) principales productions animales du Québec.*
   **Porc, bœuf, veau, poulet, œufs.**

3. *Qu'est-ce qu'une minoterie ?*
   **Établissement où l'on prépare les farines destinées au commerce.**

4. *Nomme 5 légumes verts produits au Québec.*
   **Asperge, brocoli, céleri, chou-chinois, chou de Bruxelles, chou vert, épinard, haricot vert, laitue, piment...**

## **Document 3** — Études de cas

Vous trouverez ci-après six (6) études de cas représentant les habitudes alimentaires courantes des jeunes. Selon ses besoins, l'enseignant les utilisera toutes ou choisira celles jugées les plus pertinentes.

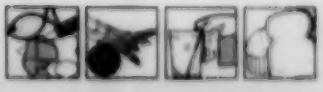
Les principales caractéristiques des études de cas sont :

- une consommation insuffisante d'aliments des groupes fruits et légumes, et viande, poisson, volaille et substituts et une consommation fréquente d'aliments sucrés et gras (menu de Guy)
- une consommation à peine suffisante de pains et céréales et insuffisante pour les trois autres groupes ; une consommation fréquente d'aliments à forte valeur énergétique et à faible valeur nutritive et l'absence de déjeuner (menu de Johanne)
- une consommation insuffisante de lait et produits laitiers (menus de Geneviève et de Pierre)
- une alimentation équilibrée (menus de Nathalie et de Michel)

La feuille de directives est la même pour toutes les études de cas. Chaque étude de cas est accompagnée de son corrigé présentant les renseignements suivants :

- Les principales caractéristiques de chacun des menus présentés.
- Le symbole et la portion calculée pour chaque aliment.
- Le nombre total de portions de chaque groupe d'aliments consommés et le nombre de portions recommandées par le Guide alimentaire canadien.
- Le jugement pour chaque groupe du Guide.
- Les commentaires en regard de l'amélioration des menus, ainsi qu'une note qui identifie les aliments à forte teneur en sucre et en gras et qui apporte des précisions face aux aliments difficiles à classer. Bien s'assurer de communiquer ces renseignements aux élèves.
- Les aliments qu'on pourrait remplacer pour favoriser un mode d'alimentation plus sain. Ces aliments sont encadrés sur la feuille réponse.

***Note :*** *Ces études de cas sont présentées pour permettre à l'élève d'être plus critique face à la qualité de son alimentation. Elles visent à lui montrer les forces et les faiblesses de certaines habitudes alimentaires ainsi que les correctifs à apporter, s'il y a lieu. Elles ne sont pas nécessairement des modèles à suivre ou à rejeter.*



Au moment d'expliquer les directives, l'enseignant voudra peut-être entreprendre un bref exercice pour aider l'élève à classer les mets composés de plusieurs aliments. Voir les exemples suivants.

Soupe poulet et nouilles :

- le bouillon : ne fait partie d'aucun groupe ;
- le poulet : généralement en quantité insuffisante pour être considéré comme faisant partie du groupe △ ;
- les nouilles : probablement en quantité suffisante pour être considérées comme 1 □ .

Yogourt aux fraises :

- yogourt : calculer une portion de ○ ;
- fraises : s'il s'agit de fraises nature, en quantité suffisante, calculer l'équivalent de la portion ○ (par exemple, ¼ tasse de fraises = ½ ○ ). S'il s'agit de confitures de fraises, cet aliment n'appartient à aucun groupe.

Lasagne :

- une portion de lasagne peut contenir une fraction de portion ou une portion complète de chacun des quatre groupes du Guide alimentaire canadien, représentés par les pâtes alimentaires, la viande, le fromage et la sauce aux tomates.

Sandwich jambon, fromage, laitue et tomate :

- 2 tranches de pain : 2 □ ;
- jambon : 1 △ ;
- fromage : 1 ○ ou une fraction de ○ ;
- laitue et tomate : la quantité de ces légumes servant de garniture équivaut probablement à environ ½ ○ ;
- moutarde, mayonnaise, beurre : n'appartiennent à aucun groupe.

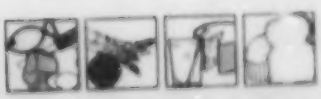
Quiche au jambon et fromage :

- les œufs et jambon : font partie du groupe △ ;
- le fromage : 1 ○ ou une fraction de ○ ;
- la croûte : 1 □ .

Gâteau aux pêches à la crème :

- le gâteau : bien qu'il contienne les éléments nutritifs de la farine qui le compose, il ne constitue pas un bon choix pour le groupe □ en raison de sa teneur en sucre et en gras ;
- les pêches : s'il s'agit de pêches fraîches ou en conserve, les considérer comme faisant partie du groupe ○ . La confiture aux pêches ne fait partie d'aucun groupe ;
- la crème : n'appartient à aucun groupe du Guide alimentaire canadien.

***Note :*** *Le calcul des portions d'aliments formant un mets composé est approximatif et varie évidemment en fonction des ingrédients. La vérification du contenu des mets composés ne doit pas devenir un exercice fastidieux. Il s'agit de sensibiliser les élèves aux diverses composantes de plats mixtes pour leur permettre de mieux évaluer leur propre alimentation.*



# **Document 3** — Évaluation d'un menu

**Directives**

1. Prendre connaissance de tous les aliments consommés pendant une journée et déterminer à quels groupes ils appartiennent.
2. **Calculer** la portion des aliments tels qu'ils sont consommés et **inscrire** dans la colonne appropriée.

   ○ = lait et produits laitiers
   △ = viande, poisson, volaille et substituts
   ○ = fruits et légumes
   □ = pains et céréales

   Par exemple :
   - 175 ml (¾ tasse) de lait équivaut à ¾ ○
   - 175 ml (¾ tasse) d'aubergine équivaut à 1½ ○
   - 1 pain à hot dog équivaut à 2 □

   **Cocher** la colonne de l'astérisque (★) pour les aliments n'appartenant à aucun groupe et pour les aliments très sucrés et très gras qui ne sont pas de bons choix dans leur groupe respectif. Par exemple, tous les gâteaux, pâtisseries ou biscuits glacés, fourrés ou enrobés, les céréales très sucrées, les frites. Ne pas classer ces aliments ailleurs. Les aliments frits du groupe △ reçoivent une double cote, soit ★ et △ ; malgré le gras, ils demeurent d'excellentes sources de protéines. Pour l'eau, ne rien inscrire.
3. **Faire le total** de chacune des colonnes.
4. **Inscrire** les recommandations du Guide alimentaire canadien pour chacun des groupes d'aliments.
5. **Porter** un jugement sur la quantité d'aliments consommés dans chacun de ces groupes. Si elle répond aux recommandations du Guide ou les dépasse, **inscrire** un + dans la colonne jugement. Si elle ne satisfait pas aux recommandations, **inscrire** un −.
6. **Inscrire** les changements proposés pour améliorer la qualité du menu quotidien. À cette fin, vérifier la conformité aux recommandations du Guide, la variété dans le choix des aliments, la présence d'aliments à forte teneur en sucre, en sel ou en gras, l'absence de repas et de collations, la présence d'aliments n'appartenant à aucun groupe, etc.
7. **Encercler** en rouge les aliments à remplacer pour améliorer le menu.
8. Dans la marge, **inscrire** les aliments de remplacement. Se rappeler que les modifications proposées doivent contribuer à répondre aux recommandations du Guide et à diminuer la teneur en gras et en sucre du menu, s'il y a lieu.

Nom: _____ Gr: _____

# Menu de Guy

| | ALIMENTS | ○ | △ | ○ | □ | ★ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Déjeuner** | **175 ml de céréales prêtes à servir** | | | | | |
| | 125 ml de lait | | | | | |
| | **2 rôties de pain blanc** | | | | | |
| | beurre | | | | | |
| | **confiture de framboises** | | | | | |
| **Collation du matin** | | | | | | |
| | **1 orange** | | | | | |
| **Dîner** | 1 grand verre d'eau | | | | | |
| | **1 sandwich au fromage:** | | | | | |
| | 2 tranches de pain blanc | | | | | |
| | **margarine** | | | | | |
| | 30 g (1 tranche) de fromage | | | | | |
| | **250 ml de crème glacée** | | | | | |
| **Collation de l'après-midi** | | | | | | |
| | **1 verre d'eau** | | | | | |
| | 1 tablette de chocolat | | | | | |
| **Souper** | **1 portion de pâté de saumon:** | | | | | |
| | 1 croûte de pâte | | | | | |
| | **80 g de saumon** | | | | | |
| | 1 pomme de terre en purée | | | | | |
| | **un peu d'oignon** | | | | | |
| | 2 verres de lait de 175 ml | | | | | |
| | **1 pointe de gâteau au chocolat glacé** | | | | | |
| **Collation du soir** | | | | | | |
| | **1 pomme** | | | | | |
| | 1 boisson gazeuse | | | | | |
| | TOTAL | | | | | |
| | RECOMMANDATION | | | | | |
| | JUGEMENT | | | | | |

**Comment ce menu peut-il être amélioré?**

_____

_____

_____

*(Utiliser le verso, s'il y a lieu)*

# Corrigé du menu de Guy

Consommation insuffisante de fruits et légumes, de viande, poisson, volaille et substituts; consommation fréquente d'aliments sucrés et gras.

| | ALIMENTS | ○ | △ | ○ | □ | ★ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Déjeuner | 175 ml de céréales prêtes à servir | | | | 1 | |
| | 125 ml de lait | ½ | | | | |
| | 2 rôties de pain blanc | | | | 2 | |
| | beurre | | | | | ✓ |
| | confiture de framboises | | | | | ✓ |
| Collation du matin | | | | | | |
| | 1 orange | | | 1 | | |
| Dîner | 1 grand verre d'eau | | | | | |
| | 1 sandwich au fromage: | | | | | |
| | 2 tranches de pain blanc | | | | 2 | |
| | margarine | | | | | ✓ |
| | 30 g (1 tranche) de fromage | ½ | | | | |
| | 250 ml de crème glacée | ½ | | | | |
| Collation de l'après-midi | | | | | | |
| | 1 verre d'eau | | | | | |
| | 1 tablette de chocolat | | | | | ✓ |
| Souper | 1 portion de pâté de saumon: | | | | | |
| | 1 croûte de pâte | | | | 1 | |
| | 80 g de saumon | | 1 | | | |
| | 1 pomme de terre en purée | | | 1 | | |
| | un peu d'oignon | | | ▬ | | |
| | 2 verres de lait de 175 ml | 1½ | | | | |
| | 1 pointe de gâteau au chocolat glacé | | | | | ✓ |
| Collation du soir | | | | | | |
| | 1 pomme | | | 1 | | |
| | 1 boisson gazeuse | | | | | ✓ |
| | TOTAL | 3½ | 1 | 3 | 6 | 6 |
| | RECOMMANDATION | 3-4 | 2 | 4-5 | 3-5 | ▮ ou ▮ |
| | JUGEMENT | + | − | − | + | ▮ ou ▮ |

**Comment ce menu peut-il être amélioré?**

Remplacer la confiture par du beurre d'arachide pour augmenter le nombre de portions △ : remplacer la tablette de chocolat et le gâteau au chocolat par des aliments moins sucrés tels les fruits (○), la boisson gazeuse par du lait (○) et le pain blanc par du pain à grains entiers.

***Note:** Le gâteau, bien qu'il contienne de la farine, ne constitue pas un bon choix d'aliments du groupe pains et céréales à cause de sa forte teneur en gras et en sucre. Une (1) portion de croûte de pâte équivaut à environ 1 portion de pains et céréales en raison de la farine qu'elle contient. 125 ml (½ tasse) de crème glacée équivaut à ½ portion de lait.*

Nom: _____ Gr: _____

# Menu de Johanne

| | ALIMENTS | ○ | △ | ○ | □ | ★ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Déjeuner** | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| **Collation du matin** | | | | | | |
| | **1 pomme** | | | | | |
| | 1 verre d'eau | | | | | |
| **Dîner** | **1 pointe moyenne de pizza:** | | | | | |
| | croûte | | | | | |
| | **pepperoni** | | | | | |
| | fromage | | | | | |
| | **tomate, poivron, champignons** | | | | | |
| | 1 boisson gazeuse | | | | | |
| **Collation de l'après-midi** | | | | | | |
| | 1 tablette de chocolat | | | | | |
| | **1 verre d'eau** | | | | | |
| **Souper** | 1 hambourgeois (hamburger): | | | | | |
| | **pain** | | | | | |
| | 75 g de bœuf haché | | | | | |
| | **relish, moutarde, ketchup** | | | | | |
| | 125 ml de frites | | | | | |
| | **1 morceau de gâteau au caramel** | | | | | |
| | 250 ml de lait | | | | | |
| **Collation du soir** | | | | | | |
| | 1 boisson gazeuse | | | | | |
| | **1 sac de croustilles** | | | | | |
| | gomme à mâcher | | | | | |
| | **TOTAL** | | | | | |
| | **RECOMMANDATION** | | | | | |
| | **JUGEMENT** | | | | | |

**Comment ce menu peut-il être amélioré?**

_____

_____

_____

*(Utiliser le verso, s'il y a lieu)*

# Corrigé du menu de Johanne

Absence de déjeuner, consommation à peine suffisante de pains et céréales et insuffisante pour les trois autres groupes ; abondance d'aliments à forte valeur énergétique et à faible valeur nutritive.

| ALIMENTS | | ○ | △ | ○ | □ | ★ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Déjeuner** | | | | | | |
| **Collation du matin** | | | | | | |
| | 1 pomme | | | 1 | | |
| | 1 verre d'eau | | | | | |
| **Dîner** | 1 pointe moyenne de pizza : | | | | | |
| | croûte | | | | 1 | |
| | pepperoni | | ½ | | | |
| | fromage | ½ | | | | |
| | tomate, poivron, champignons | | | 1 | | |
| | 1 boisson gazeuse | | | | | ✓ |
| **Collation de l'après-midi** | | | | | | |
| | 1 tablette de chocolat | | | | | ✓ |
| | 1 verre d'eau | | | | | |
| **Souper** | 1 hambourgeois (hamburger) : | | | | | |
| | pain | | | | 2 | |
| | 75 g de bœuf haché | | 1 | | | |
| | relish, moutarde, ketchup | | | | | ✓ |
| | 125 ml de frites | | | | | ✓ |
| | 1 morceau de gâteau au caramel | | | | | ✓ |
| | 250 ml de lait | 1 | | | | |
| **Collation du soir** | | | | | | |
| | 1 boisson gazeuse | | | | | ✓ |
| | 1 sac de croustilles | | | | | ✓ |
| | gomme à mâcher | | | | | ✓ |
| | TOTAL | 1½ | 1½ | 2 | 3 | 8 |
| | RECOMMANDATION | 3-4 | 2 | 4-5 | 3-5 | 0 à 2 |
| | JUGEMENT | – | – | – | + | |

**Comment ce menu peut-il être amélioré ?**

Prendre un bon déjeuner ; consommer plus de lait en remplacement des boissons gazeuses ; remplacer les collations peu nutritives par des fruits et des légumes, des produits laitiers ou des aliments à grains entiers ; limiter la consommation d'aliments à forte teneur en sucre, en gras et en sel.

***Note :*** *Les frites, à cause de leur forte teneur en gras, ne sont pas un bon choix du groupe des fruits et des légumes. Le gâteau, à cause de sa teneur en sucre et en gras, n'est pas un bon choix parmi les aliments du groupe des pains et des céréales. Une (1) portion moyenne de pizza fournit l'équivalent d'une (1) portion de pains et céréales en raison de la croûte.*

Nom: _____ Gr: _____

# Menu de Geneviève

| | ALIMENTS | ○ | △ | ○ | □ | ★ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Déjeuner** | **2 verres d'eau** | | | | | |
| | 2 rôties de pain de blé entier | | | | | |
| | **beurre** | | | | | |
| | 1 œuf | | | | | |
| | **125 ml de jus d'orange** | | | | | |
| **Collation du matin** | | | | | | |
| **Dîner** | **2 verres d'eau** | | | | | |
| | salade: | | | | | |
| | **laitue** | | | | | |
| | 1 tomate | | | | | |
| | **½ de concombre** | | | | | |
| | 125 ml de pois chiches | | | | | |
| | **vinaigrette** | | | | | |
| | 80 ml de boisson aux raisins | | | | | |
| | **30 g de fromage** | | | | | |
| | 2 galettes à l'avoine. | | | | | |
| **Collation de l'après-midi** | | | | | | |
| | 1 verre d'eau | | | | | |
| | **1 pomme** | | | | | |
| **Souper** | 2 verres d'eau | | | | | |
| | **5 craquelins «Melba»** | | | | | |
| | beurre | | | | | |
| | **spaghetti à la viande:** | | | | | |
| | 150 ml de pâtes alimentaires | | | | | |
| | **75 g de viande** | | | | | |
| | 125 ml de tomate, piment et champignons | | | | | |
| | **15 ml de fromage parmesan râpé** | | | | | |
| | 125 ml de salade de fruits | | | | | |
| **Collation du soir** | | | | | | |
| | 175 ml de boisson gazeuse | | | | | |
| | **TOTAL** | | | | | |
| | **RECOMMANDATION** | | | | | |
| | **JUGEMENT** | | | | | |

**Comment ce menu peut-il être amélioré?**

_____

_____

_____

*(Utiliser le verso, s'il y a lieu)*

# Corrigé du menu de Geneviève

Consommation insuffisante de lait et de produits laitiers

| | ALIMENTS | ○ | △ | ○ | □ | ★ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Déjeuner** | **2 verres d'eau** | | | | | |
| | 2 rôties de pain de blé entier | | | | 2 | |
| | **beurre** | | | | | ✓ |
| | 1 œuf | | ⅓ | | | |
| | **125 ml de jus d'orange** | | | 1 | | |
| **Collation du matin** | | | | | | |
| **Dîner** | **2 verres d'eau** | | | | | |
| | salade: | | | | | |
| | **laitue** | | | ½ | | |
| | 1 tomate | | | 1 | | |
| | **½ de concombre** | | | ½ | | |
| | 125 ml de pois chiches | | ½ | | | |
| | **vinaigrette** | | | | | ✓ |
| | 60 ml de boisson aux raisins | | | | | ✓ |
| | **30 g de fromage** | ⅓ | | | | |
| | 2 galettes à l'avoine | | | | 1 | |
| **Collation de l'après-midi** | | | | | | |
| | 1 verre d'eau | | | | | |
| | **1 pomme** | | | 1 | | |
| **Souper** | 2 verres d'eau | | | | | |
| | **5 craquelins «Melba»** | | | | 1 | |
| | beurre | | | | | ✓ |
| | **spaghetti à la viande:** | | | | | |
| | 150 ml de pâtes alimentaires | | | | 1 | |
| | **75 g de viande** | | 1 | | | |
| | 125 ml de tomate, piment et champignons | | | 1 | | |
| | **15 ml de fromage parmesan râpé** | ✓ | | | | |
| | 125 ml de salade de fruits | | | 1 | | |
| **Collation du soir** | | | | | | |
| | 175 ml de boisson gazeuse | | | | | ✓ |
| | **TOTAL** | ⅓ | 2 | 6 | 5 | 5 |
| | **RECOMMANDATION** | 3-4 | 2 | 4-6 | 3-5 | 1 à 3 |
| | **JUGEMENT** | – | + | + | + | |

**Comment ce menu peut-il être amélioré?**

Remplacer les boissons gazeuses ou aux fruits par du lait afin de s'assurer une consommation adéquate de lait et de produits laitiers; limiter la consommation d'aliments à forte teneur en sucre, en sel et en gras.

***Note:** Une (1) cuillère à table (15 ml) de fromage parmesan râpé pèse environ 5 g. Cette quantité est trop petite pour être comptée dans les portions de lait et produits laitiers.*

Nom: _____ Gr: _____

# Menu de Pierre

| | ALIMENTS | ○ | △ | ○ | □ | ★ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Déjeuner** | **2 rôties de pain blanc** | | | | | |
| | beurre | | | | | |
| | **125 ml de jus de pomme** | | | | | |
| | 2 c. à table de beurre d'arachide | | | | | |
| **Collation du matin** | | | | | | |
| | 1 pomme | | | | | |
| | **1 verre d'eau** | | | | | |
| **Dîner** | 250 ml de soupe au poulet et aux nouilles | | | | | |
| | **1 sous-marin libanais:** | | | | | |
| | 1 petit pain pita de blé entier | | | | | |
| | **60 g de jambon** | | | | | |
| | laitue | | | | | |
| | **½ tomate** | | | | | |
| | moutarde | | | | | |
| | **2 carrés aux dattes** | | | | | |
| | 175 ml de lait | | | | | |
| **Collation de l'après-midi** | | | | | | |
| | 1 sac de croustilles | | | | | |
| | **boisson gazeuse** | | | | | |
| **Souper** | 125 ml de jus de légumes | | | | | |
| | **110 g de rôti de porc** | | | | | |
| | 125 ml de pomme de terre en purée | | | | | |
| | **175 ml de brocoli** | | | | | |
| | 1 éclair de chocolat | | | | | |
| | **250 ml de lait** | | | | | |
| **Collation du soir** | | | | | | |
| | **maïs soufflé au caramel** | | | | | |
| | 150 ml de boisson aux fruits | | | | | |
| | TOTAL | | | | | |
| | RECOMMANDATION | | | | | |
| | JUGEMENT | | | | | |

**Comment ce menu peut-il être amélioré?**

*(Utiliser le verso, s'il y a lieu)*

# Corrigé du menu de Pierre

Consommation insuffisante de lait et de produits laitiers

| | ALIMENTS | ○ | △ | ○ | □ | ★ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Déjeuner** | **2 rôties de pain blanc** | | | | **2** | |
| | beurre | | | | | ✓ |
| | **125 ml de jus de pomme** | | | **1** | | |
| | 2 c. à table de beurre d'arachide | | **⅓** | | | |
| **Collation du matin** | | | | | | |
| | 1 pomme | | | **1** | | |
| | **1 verre d'eau** | | | | | |
| **Dîner** | 250 ml de soupe au poulet et aux nouilles | | | | **½** | |
| | **1 sous-marin libanais :** | | | | | |
| | 1 petit pain pita de blé entier | | | | **1** | |
| | **60 g de jambon** | | **1** | | | |
| | laitue | | | **½** | | |
| | **½ tomate** | | | **½** | | |
| | moutarde | | | | | ✓ |
| | **2 carrés aux dattes** | | | **1** | **1** | |
| | 175 ml de lait | **¾** | | | | |
| **Collation de l'après-midi** | | | | | | |
| | 1 sac de croustilles | | | | | ✓ |
| | **boisson gazeuse** | | | | | ✓ |
| **Souper** | 125 ml de jus de légumes | | | **1** | | |
| | **110 g de rôti de porc** | | **1** | | | |
| | 125 ml de pomme de terre en purée | | | **1** | | |
| | **175 ml de brocoli** | | | **1½** | | |
| | 250 ml de lait | **1** | | | | |
| | **1 éclair de chocolat** | | | | | ✓ |
| **Collation du soir** | | | | | | |
| | **maïs soufflé au caramel** | | | | | ✓ |
| | 150 ml de boisson aux fruits | | | | | ✓ |
| | **TOTAL** | **1¾** | **2⅓** | **7½** | **4½** | **7** |
| | **RECOMMANDATION** | **3-4** | **2** | **4-5** | **3-5** | **5 à 8** |
| | **JUGEMENT** | **–** | **+** | **+** | **+** | |

**Comment ce menu peut-il être amélioré ?**

Augmenter la consommation du lait en remplaçant les boissons peu nutritives par le lait ; consommer avec modération les aliments à forte teneur en sucre, en sel et en gras. Prendre des collations plus nutritives.

***Note :*** *Les carrés aux dattes constituent un choix dans le groupe des fruits et légumes et dans le groupe des pains et céréales en raison des dattes et de la céréale d'avoine utilisées dans leur préparation. L'éclair au chocolat n'est pas un bon choix parmi les pains et céréales à cause de sa teneur en sucre et en gras. Les boissons aux fruits, sous forme de boissons en conserve ou congelées, d'eaux gazeuses, de cristaux ou de poudres aromatisées aux fruits ne font pas partie du groupe fruits et légumes et ne comptent pas comme portion du jus de fruits.*

Nom: _____ Gr: _____

# Menu de Nathalie

| | ALIMENTS | ○ | △ | ○ | □ | ★ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Déjeuner | ½ pamplemousse | | | | | |
| | 2 gaufres aux bleuets | | | | | |
| | beurre | | | | | |
| | sirop d'érable | | | | | |
| | 250 ml de jus de pomme | | | | | |
| Collation du matin | | | | | | |
| Dîner | 1 verre d'eau | | | | | |
| | 110 g de poulet | | | | | |
| | sauce barbecue | | | | | |
| | 125 ml de pois et carottes | | | | | |
| | 125 ml de pomme de terre en purée | | | | | |
| | 250 ml de lait | | | | | |
| | 1 pointe de gâteau aux épices | | | | | |
| | 125 ml de crème glacée | | | | | |
| Collation de l'après-midi | | | | | | |
| | 1 verre d'eau | | | | | |
| | 175 ml de yogourt aux bleuets | | | | | |
| Souper | 1 verre d'eau | | | | | |
| | 125 ml de jus de légumes | | | | | |
| | 115 g de truite grillée | | | | | |
| | 150 g de riz aux fines herbes | | | | | |
| | salade aux épinards et aux tomates | | | | | |
| | vinaigrette | | | | | |
| | 175 ml de lait | | | | | |
| | 1 quartier de cantaloup | | | | | |
| Collation du soir | | | | | | |
| | 175 ml de lait chocolaté | | | | | |
| | 3 petits biscuits au blé entier (genre Graham) | | | | | |
| | TOTAL | | | | | |
| | RECOMMANDATION | | | | | |
| | JUGEMENT | | | | | |

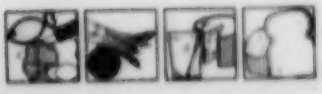
**Comment ce menu peut-il être amélioré?**

_____

_____

_____

*(Utiliser le verso, s'il y a lieu)*



# Corrigé du menu de Nathalie

Menu équilibré

| | ALIMENTS | ○ | △ | ○ | □ | ★ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Déjeuner** | **½ pamplemousse** | | | **1** | | |
| | 2 gaufres aux bleuets | | | | **2** | |
| | **beurre** | | | | | ✓ |
| | sirop d'érable | | | | | ✓ |
| | **250 ml de jus de pomme** | | | **2** | | |
| **Collation du matin** | | | | | | |
| **Dîner** | **1 verre d'eau** | | | | | |
| | 110 g de poulet | | **1** | | | |
| | **sauce barbecue** | | | | | ✓ |
| | 125 ml de pois et carottes | | | **1** | | |
| | **125 ml de pomme de terre en purée** | | | **1** | | |
| | 250 ml de lait | **1** | | | | |
| | **1 pointe de gâteau aux épices** | | | | **1** | |
| | 125 ml de crème glacée | **⅓** | | | | |
| **Collation de l'après-midi** | | | | | | |
| | 1 verre d'eau | | | | | |
| | **175 ml de yogourt aux bleuets** | **1** | | | | |
| **Souper** | 1 verre d'eau | | | | | |
| | **125 ml de jus de légumes** | | | **1** | | |
| | 115 g de truite grillée | | **1** | | | |
| | **160 g de riz aux fines herbes** | | | | **1** | |
| | salade aux épinards et aux tomates | | | **1** | | |
| | **vinaigrette** | | | | | ✓ |
| | 175 ml de lait | **¾** | | | | |
| | **1 quartier de cantaloup** | | | **1** | | |
| **Collation du soir** | | | | | | |
| | **175 ml de lait chocolaté** | **¾** | | | | |
| | 3 petits biscuits au blé entier (genre Graham) | | | | **1** | |
| | **TOTAL** | **4** | **2** | **8** | **5** | **4** |
| | **RECOMMANDATION** | **3-4** | **2** | **4-5** | **3-5** | **2 à 3** |
| | **JUGEMENT** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |

**Comment ce menu peut-il être amélioré?**

Consommer avec modération les aliments avec du sucre et du gras ajoutés pendant la préparation ou la cuisson; choisir de préférence des pains et céréales à grains entiers.

***Note:** 125 ml (½ tasse) de crème glacée représente ⅓ de portion de lait et de produits laitiers. Le gâteau aux épices sans glace constitue un choix d'aliments dans le groupe des pains et céréales; avec glace, il ne fait plus partie de ce groupe en raison de sa plus forte teneur en sucre. Les bleuets dans les gaufres sont en quantité insuffisante pour être comptés dans le groupe fruits et légumes. La salade peut représenter plus d'une (1) portion de légumes, selon la quantité consommée.*

Nom : _____ Gr : _____

# Menu de Michel

| | ALIMENTS | ○ | △ | ○ | □ | ★ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Déjeuner | 125 ml de gruau | | | | | |
| | sucre | | | | | |
| | 125 ml de lait | | | | | |
| | 2 rôties de pain de blé entier | | | | | |
| | beurre | | | | | |
| | confiture | | | | | |
| | 175 ml de lait | | | | | |
| Collation du matin | | | | | | |
| | 2 verres d'eau | | | | | |
| Dîner | croissant au thon : | | | | | |
| | 1 croissant de blé entier | | | | | |
| | 60 g de thon | | | | | |
| | mayonnaise | | | | | |
| | laitue et tomate | | | | | |
| | 1 verre d'eau | | | | | |
| | 150 ml de jus de légumes | | | | | |
| Collation de l'après-midi | | | | | | |
| | 1 pomme | | | | | |
| | 1 verre d'eau | | | | | |
| Souper | 1 portion de pâté chinois : | | | | | |
| | 90 g de boeuf haché | | | | | |
| | 125 ml de maïs | | | | | |
| | 1½ pomme de terre en purée | | | | | |
| | 2 verres de lait de 175 ml | | | | | |
| | 1 verre d'eau | | | | | |
| | 1 muffin aux raisins | | | | | |
| | 1 grosse galette à la farine d'avoine | | | | | |
| Collation du soir | | | | | | |
| | 1 portion de poutine : | | | | | |
| | 250 ml de frites | | | | | |
| | 45 g de fromage en grains | | | | | |
| | sauce | | | | | |
| | 1 verre d'eau | | | | | |
| | TOTAL | | | | | |
| | RECOMMANDATION | | | | | 2 à 3 fois |
| | JUGEMENT | | | | | |

**Comment ce menu peut-il être amélioré ?**

_____

_____

_____

*(Utiliser le verso, s'il y a lieu)*

# Corrigé du menu de Michel

Menu équilibré

| | ALIMENTS | ○ | △ | ○ | □ | ★ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Déjeuner** | **125 ml de gruau** | | | | **1** | |
| | sucre | | | | | ✓ |
| | **125 ml de lait** | **½** | | | | |
| | 2 rôties de pain de blé entier | | | | **2** | |
| | **beurre** | | | | | ✓ |
| | confiture | | | | | ✓ |
| | **175 ml de lait** | **¾** | | | | |
| **Collation du matin** | | | | | | |
| | **2 verres d'eau** | | | | | |
| **Dîner** | croissant au thon : | | | | | |
| | **1 croissant de blé entier** | | | | **1** | |
| | 60 g de thon | | **1** | | | |
| | **mayonnaise** | | | | | ✓ |
| | laitue et tomate | | | **1** | | |
| | **1 verre d'eau** | | | | | |
| | 150 ml de jus de légumes | | | **1** | | |
| **Collation de l'après-midi** | | | | | | |
| | 1 pomme | | | **1** | | |
| | **1 verre d'eau** | | | | | |
| **Souper** | 1 portion de pâté chinois : | | | | | |
| | **90 g de bœuf haché** | | **1** | | | |
| | 125 ml de maïs | | | **1** | | |
| | **1½ pomme de terre en purée** | | | **1½** | | |
| | 2 verres de lait de 175 ml | **1½** | | | | |
| | **1 verre d'eau** | | | | | |
| | 1 muffin aux raisins | | | | **1** | |
| | **1 grosse galette à la farine d'avoine** | | | | **1** | |
| **Collation du soir** | | | | | | |
| | **1 portion de poutine :** | | | | | |
| | 250 ml de frites | | | | | ✓ |
| | **45 g de fromage en grains** | **1** | | | | |
| | sauce | | | | | ✓ |
| | **1 verre d'eau** | | | | | |
| | **TOTAL** | **3¾** | **2** | **5½** | **6** | **6** |
| | **RECOMMANDATION** | **3-4** | **2** | **4-5** | **3-5** | **1 à 2** |
| | **JUGEMENT** | **+** | **+** | **+** | **+** | |

**Comment ce menu peut-il être amélioré ?**

Remplacer la poutine par une collation moins grasse. Ne pas oublier de compenser pour le fromage de la poutine. Consommer avec modération les aliments à forte teneur en sucre, en gras et en sel ; toujours s'assurer d'une consommation suffisante de lait.

***Note :*** *Le muffin et la galette contiennent moins de gras et de sucre que d'autres produits de boulangerie. Ils appartiennent au groupe pains et céréales. Les raisins sont en quantité insuffisante pour être calculés comme une portion du groupe fruits et légumes. Le fromage en grains est compté de préférence dans les produits laitiers pour combler les recommandations de ce groupe. Les frites, à cause de leur forte teneur en gras, ne constituent pas un bon choix dans le groupe fruits et légumes.*

# Document 4
## Évaluation de mon menu

**Directives**

1. **Inscrire** tous les aliments solides ou liquides consommés pendant une journée et déterminer à quels groupes ils appartiennent.

2. **Calculer** la portion des aliments tels qu'ils sont consommés et **inscrire** dans la colonne appropriée.
   - ○ = lait et produits laitiers
   - △ = viande, poisson, volaille et substituts
   - ○ = fruits et légumes
   - □ = pains et céréales

   Par exemple :
   - 175 ml (¾ tasse) de lait équivaut à ¾ ○
   - 175 ml (¾ tasse) d'aubergine équivaut à 1 ½ ○
   - 1 pain à hot dog équivaut à 2 □

   **Cocher** la colonne de l'astérisque (★) pour les aliments n'appartenant à aucun groupe et pour les aliments très sucrés et très gras qui ne sont pas de bons choix dans leur groupe respectif. Par exemple, tous les gâteaux, pâtisseries ou biscuits glacés, fourrés ou enrobés, les céréales très sucrées, les frites. Ne pas classer ces aliments ailleurs. Les aliments frits du groupe △ reçoivent une double cote, soit ★ et △ ; malgré le gras, ils demeurent d'excellentes sources de protéines. Pour l'eau, ne rien inscrire.

3. **Faire le total** de chacune des colonnes.

4. **Inscrire** les recommandations du Guide alimentaire canadien pour chacun des groupes d'aliments.

5. **Porter** un jugement sur la quantité d'aliments consommés dans chacun de ces groupes. Si elle répond aux recommandations du Guide ou les dépasse, **inscrire** un + dans la colonne jugement. Si elle ne satisfait pas aux recommandations, **inscrire** un −.

6. **Inscrire** les changements proposés pour améliorer la qualité du menu quotidien. À cette fin, vérifier la conformité aux recommandations du Guide, la variété dans le choix des aliments, la présence d'aliments à forte teneur en sucre, en sel ou en gras, l'absence de repas et de collations, la présence d'aliments n'appartenant à aucun groupe, etc.

7. **Encercler** en rouge les aliments à remplacer pour améliorer le menu.

8. Dans la marge, **inscrire** les aliments de remplacement. Se rappeler que les modifications proposées doivent contribuer à rencontrer les recommandations du Guide et à diminuer la teneur en gras et en sucre du menu.

Nom : _____ Gr : _____

# Mon alimentation

| ALIMENTS | ○ | △ | ○ | □ | ★ |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| TOTAL | | | | | |
| RECOMMANDATION | | | | | |
| JUGEMENT | | | | | |

**Comment ce menu peut-il être amélioré ?**

_____

_____

_____

*(Utiliser le verso, s'il y a lieu)*

# Document 5 — Quiz

Nom : _____ Gr : _____

**Complète chaque énoncé. Tes réponses peuvent être un nombre, un mot ou un groupe de mots. Reporte ensuite tes réponses sur l'une ou l'autre des grilles-réponses. Tu pourras ensuite vérifier si tu as bien compris.**

**1)** Une portion de viande, poisson, volaille et substituts peut être substituée par _____ œuf(s).

**2)** _____ ml de céréales cuites = 1 portion de pains et céréales.

**3)** 250 ml ou 1 tasse de _____ = 1 portion de lait et produits laitiers.

**4)** _____ tasse(s) ou 125 ml de bleuets = 1 portion de

**5)** _____ .

**6)** _____ pomme de terre moyenne = 1 portion de fruits et légumes.

**7)** Une portion de pâtes alimentaires = _____ ml.

**8)** _____ pain à hamburger ou **9)** _____ tranche de pain de blé entier = 1 portion de pains et céréales.

**10)** _____ g ou **11)** _____ oz de fromage = 1 portion de lait et produits laitiers.

**12)** _____ g ou **13)** _____ oz de fromage = 1 portion de viande, poisson, volaille et substituts.

**14)** _____ tasse de fraises = 2 portions de fruits et légumes.

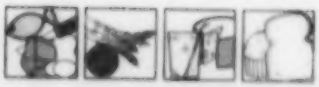
**15)** Une portion de yogourt équivaut à _____ ml ou

**16)** _____ tasse(s) et fait partie du groupe

**17)** _____ .

**18)** _____ ml de noix ou de **19)** _____ = 1 portion de

**20)** _____ .



**21)** _ _____ ml ou ½ tasse de brocoli = 1 portion de fruits et légumes.

**22)** _____ g de porc = 1 portion de viande, poisson, volaille et substituts.

**23)** 250 ml de _____ secs, de fèves sèches ou de **24)** _____, après cuisson = 1 portion de viande, poisson, volaille et substituts.

**25)** 175 ml de céréales prêtes à servir = 1 portion de _____.

**26)** Une portion de viande, poisson, volaille et substituts peut être remplacée par _____ c. à table de beurre d'arachide.

**27)** 125 ml de fromage _____ = 1 portion de viande, poisson, volaille et substituts.

**28)** Un petit pain ou un _____ = 1 portion de pains et céréales.

**29)** _____ ml ou **30)** _____ tasse(s) de maïs en grains, en crème = 1 portion de fruits et légumes.

# Corrigé du quiz

**Complète chaque énoncé. Tes réponses peuvent être un nombre, un mot ou un groupe de mots. Reporte ensuite tes réponses sur l'une ou l'autre des grilles-réponses. Tu pourras ensuite vérifier si tu as bien compris.**

1) Une portion de viande, poisson, volaille et substituts peut être substituée par **2** œuf(s).

2) **125** ml de céréales cuites = 1 portion de pains et céréales.

3) 250 ml ou 1 tasse de **lait** = 1 portion de lait et produits laitiers.

4) **½** tasse(s) ou 125 ml de bleuets = 1 portion de

5) **fruits et légumes**.

6) **1** pomme de terre moyenne = 1 portion de fruits et légumes.

7) Une portion de pâtes alimentaires = **125** ml.

8) **½** pain à hamburger ou 9) **1** tranche de pain de blé entier = 1 portion de pains et céréales.

10) **45** g ou 11) **1½** oz de fromage = 1 portion de lait et produits laitiers.

12) **60** g ou 13) **2** oz de fromage = 1 portion de viande, poisson, volaille et substituts.

14) **1** tasse de fraises = 2 portions de fruits et légumes.

15) Une portion de yogourt équivaut à **175** ml ou
16) **¾** tasse(s) et fait partie du groupe
17) **lait et produits laitiers**.

18) **125** ml de noix ou de 19) **graines** = 1 portion de
20) **viande, poisson, volaille et substituts**.

21) **125** ml ou ½ tasse de brocoli = 1 portion de fruits et légumes.

22) **90** g de porc = 1 portion de viande, poisson, volaille et substituts.

**23)** 250 ml de **pois** secs, de fèves sèches ou de **24) lentilles**, après cuisson = 1 portion de viande, poisson, volaille et substituts.

**25)** 175 ml de céréales prêtes à servir = 1 portion de **pains et céréales**.

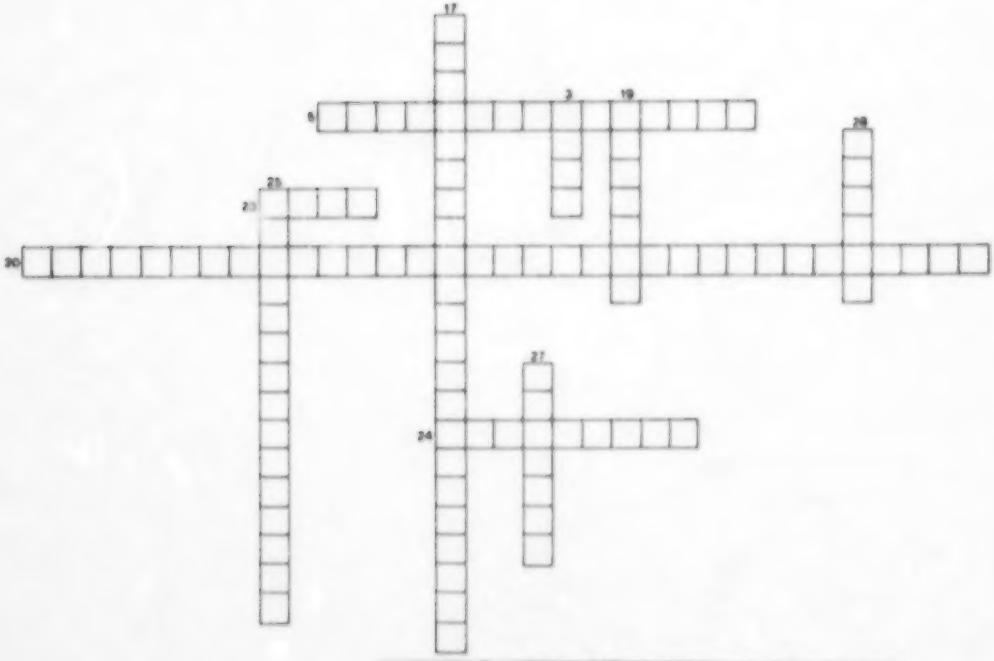
**26)** Une portion de viande, poisson, volaille et substituts peut être remplacée par **4** c. à table de beurre d'arachide.

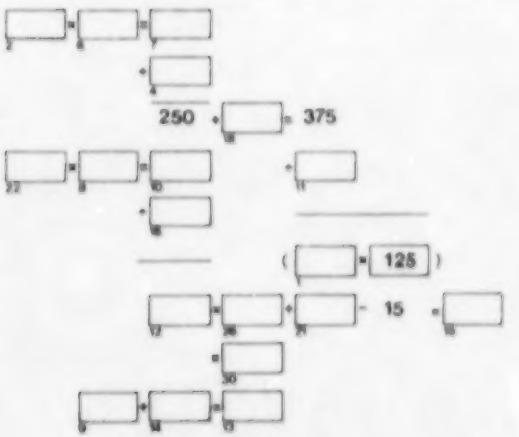
**27)** 125 ml de fromage **cottage** = 1 portion de viande, poisson, volaille et substituts.

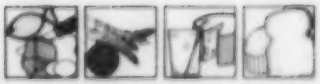
**28)** Un petit pain ou un **muffin** = 1 portion de pains et céréales.

**29)** **125** ml ou **30)** **½** tasse(s) de maïs en grains, en crème = 1 portion de fruits et légumes.

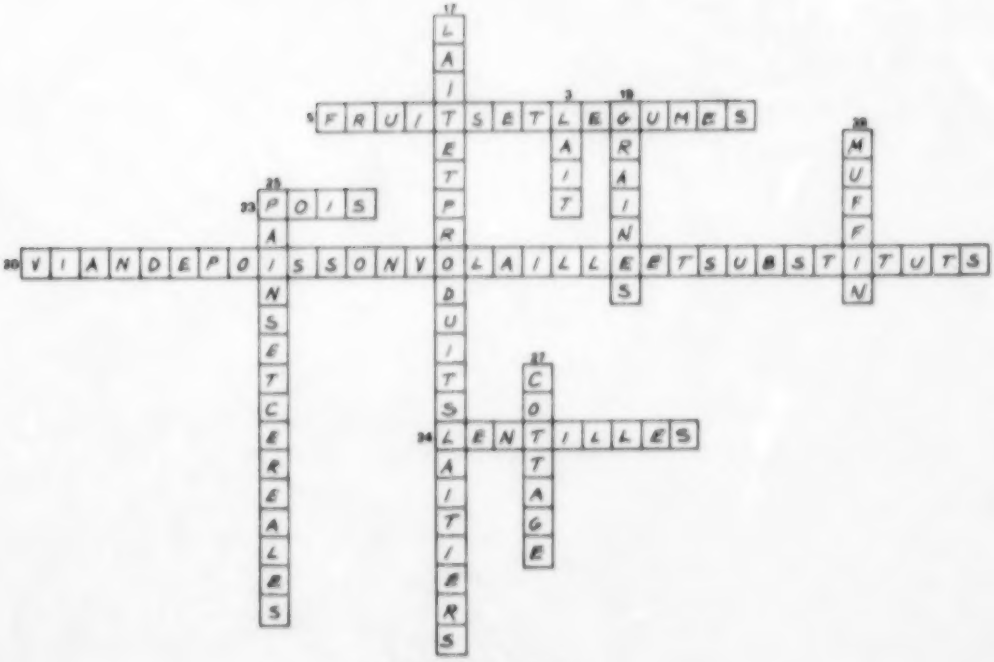
## Grilles-réponses

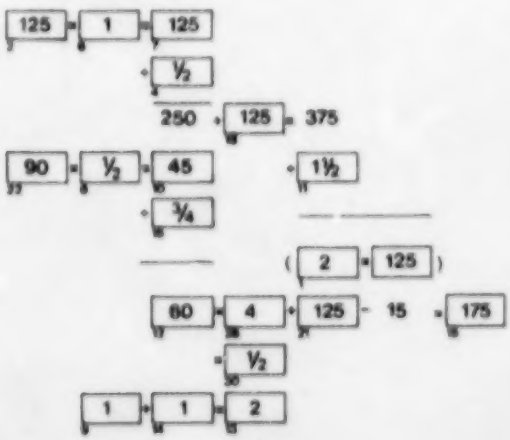




# Corrigé Grilles-réponses



# Annexe

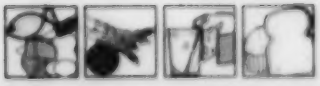
Il est possible de se procurer des modèles d'aliments en caoutchouc à l'adresse suivante :

Directional Learning Canada Ltd
480 Washington Street
Elora (Ontario)
N0B 1S0
(519) 846-5397

Pour obtenir gratuitement des exemplaires du Guide alimentaire canadien s'adresser à :

Département des Publications
Édifice Jeanne-Mance 5e étage
Tunney's Pasture
Ottawa (Ontario)
K1A 1B4
(613) 954-8576

Le Manuel du Guide alimentaire canadien est disponible auprès du Département de santé communautaire de votre région.



**Recherche et rédaction**: Service des politiques alimentaires et des relations commerciales
**Conception**: Direction des communications

GRANDS
projets